

La bacteria de la salmonela provoca casi la mitad de las intoxicaciones alimentarias

● El verano es un momento crítico porque las elevadas temperaturas favorecen el desarrollo de microorganismos

SORIA. Las enfermedades de transmisión alimentaria, también conocidas como toxiinfecciones alimentarias, son aquellas patologías que se producen por la ingestión de alimentos contaminados con agentes biológicos o sus toxinas. La Dirección General de Salud Pública de la Junta recalca que cuatro de cada diez intoxicaciones alimentarias se producen en los hogares, y que a medida que aumenta la globalización de los suministros de alimentos, resulta cada vez más evidente la necesidad de reforzar los sistemas que velan para minimizar los riesgos para la salud de los consumidores. Pese a esta labor de control por parte de la Administración sanitaria es inevitable la aparición de brotes cada verano. Casi la mitad de las toxiinfecciones alimentarias cuyo agente causante se identifica están provocadas por bacterias del género salmonela, según Salud Pública; no obstante, existen otras bacterias que pueden producir brotes con sintomatología gastrointestinal.

Estos procesos de intoxicación están causados por la ingestión de distintas formas vitales de bacterias, virus o parásitos. Así, la en-

fermedad puede estar causada por la ingestión de bacterias o virus vehiculados en el alimento (infección), o de toxinas producidas por aquellas previamente formadas en el alimento (intoxicación), o por formas parasitarias en fases concretas de su ciclo evolutivo (infestación), según indica la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan). Ejemplos de las primeras, es decir, infecciones serían la salmonelosis y la hepatitis A; de las intoxicaciones por ingestión de toxina preformada, el botulismo y la gastroenteritis por enterotoxina estafilocócica, y de las parasitosis, la triquinosis y la anisakiasis.

Los procedimientos de control e inspección de procesos y alimentos que se llevan a cabo de manera sistemática

«han demostrado resultar muy eficaces en la prevención de muchos de estos problemas». Sin embargo, en muchos casos «el consumidor es el verdadero artífice de las prácticas correctas de higiene en la fase terminal de la

cadena alimentaria», recuerda Aecosan. Así, se indica que también resulta de gran importancia que el consumidor, en su opción de compra y en sus hábitos alimentarios, «contribuya a mantener el nivel y garantías de inocuidad alcanzados en las fases previas de la cadena».

Para ello, puede resultar de utilidad recordar algunos conceptos básicos, como los que se reproducen en esta misma página más abajo. Ante todo, no hay que olvidar que la contaminación microbiana, incluso elevada, no tiene por qué manifestarse en el de-

terior del alimento. La apariencia, no basta.

Los microorganismos son seres vivos: se alimentan, se reproducen y se relacionan con su entorno. Necesitan, por tanto, que el alimento que les sirve de vehículo y de hábitat les brinde unas condiciones favorables: disponibilidad de nutrientes, temperatura adecuada, entorno no agresivo (condiciones de acidez, salinidad, humedad)..., como recuerda Aecosan. «En tales condiciones, eubióticas, favorables a la vida, si les concedemos el tiempo necesario, se reproducirán, a velocidad inusitada, alcanzando dosis infectantes; producirán toxinas aquellos que son toxigénicos». En definitiva, convertirán un alimento inocuo en un producto peligroso. Si las condiciones del medio resultasen adversas, «algunos pueden adoptar formas vitales de resistencia, como las esporas o esporos, que germinarán cuando aquellas mejoren dando lugar a formas infectantes».

Los meses de verano constituyen una época especialmente crítica, porque las altas temperaturas favorecen el desarrollo de microorganismos. Asimismo, en esta época hay una mayor tendencia a comer fuera de casa. Por eso es conveniente adoptar unas sencillas precauciones, como la manipulación higiénica de los alimentos, su correcta cocción, así como evitar contacto entre crudos y cocinados.

S.L.O.



ALGUNOS CONSEJOS

- 1 Consumir alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente.** No se debe consumir leche sin tratamiento térmico (leche cruda). Las carnes, pescados y productos de repostería deben estar refrigerados o congelados. En los establecimientos de restauración es obligatorio el empleo de ovoproductos en la elaboración de mayonesas, salsas, cremas, etc. Si prepara estos alimentos en casa, deberá consumirlos inmediatamente, no aprovechar las sobras y mantener la conservación en frío.
- 2 Cocinar correctamente todos los alimentos que vayamos a tomar.** Los alimentos pueden estar contaminados por microorganismos. Si los alimentos se cocinan bien, estos microorganismos pueden ser destruidos por el efecto del calor que aplicamos en ellos. La temperatura a la que tiene que someterse el alimento debe ser suficientemente elevada para que alcance un mínimo de 70º grados centígrados en el centro del producto que vayamos a consumir.
- 3 Consumir los alimentos inmediatamente después de ser cocinados.** Es la mejor manera de evitar la proliferación de los gérmenes. No dejar nunca los alimentos cocinados a temperatura ambiente. Cuando los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a proliferar. Cuanto más se espera, mayor es el riesgo y por eso, para no correr peligros inútiles, conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.
- 4 Un alimento cocinado es un alimento higienizado.** Los alimentos que no pueden ser consumidos inmediatamente o las sobras que se quieren guardar, deben mantenerse bajo la acción del calor, por encima de 60º C, o del frío, a 7º C como máximo. Si va a consumir pescado crudo o poco cocinado (preparaciones culinarias como los boquerones en vinagre) en casa, hágalo después de haberlo mantenido congelado durante varios días.
- 5 Calentar suficientemente los alimentos cocinados.** Para conservarlo después de su preparación, puede mantener caliente hasta su consumo aquellos alimentos que lo permitan (sopas, purés, guisos...). Otro tipo de alimentos que no puedan ser sometidos a calor (ensaladas, gazpachos), deben ser refrigerados inmediatamente. No siempre es posible aprovechar sobras de una comida anterior, pero si decide hacerlo, caliéntelas a la temperatura máxima antes de consumirlo.
- 6 Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.** Un alimento cocinado puede volver a contaminarse por contacto con los alimentos crudos o con objetos que anteriormente hayan contactado un alimento crudo (cuchillos, tablas, superficies, trapos, etcétera). El trapo de cocina o la bayeta puede ser un excelente vehículo de contaminación si no se tiene cuidado. Es preferible usar para la limpieza papel de cocina.
- 7 Asegurar una correcta higiene de la persona que va a manipular los alimentos y una limpieza adecuada en todas las superficies de la cocina.** La persona que manipule alimentos, debe observar unas estrictas prácticas higiénicas. Es imprescindible que tenga las manos siempre limpias, que las lave cada vez que haga falta y siempre que haga uso del servicio. Es muy importante hacer la limpieza de la cocina diariamente, como mínimo.
- 8 Mantener los alimentos fuera del alcance de insecto, roedores y animales de compañía.** No hay que olvidar que los animales pueden ser portadores de gérmenes patógenos y parásitos que originan enfermedades de transmisión alimentaria. La mejor medida de protección que se puede aplicar para intentar evitarlo es guardar los alimentos tanto crudos como ya cocinados en recipientes bien cerrados.
- 9 Utilizar exclusivamente agua potable.** El agua potable no es sólo imprescindible para beber, sino también para preparar los alimentos. Debe tener exclusivamente estos dos orígenes: aguas envasadas o aguas de la red pública de distribución en la población. No se debe beber ni usar agua procedente de pozos que no esté potabilizada. Importa sobre todo tener cuidado con el agua utilizada para preparar la comida de los lactantes.
- 10 No consumir alimentos perecederos que estén expuestos a temperatura ambiente.** En bares, cafeterías, restaurantes, etcétera, todos los alimentos deben estar protegidos por vitrinas y conservados en condiciones sanitarias adecuadas. Deben estar refrigerados siempre que sea preciso. Estas medidas deben ser exigidas por el consumidor, y cuando se observe que no se cumplen, los alimentos deben ser rechazados.